کەمیی ڤیتامین C مەترسیی گەورەی هەیە

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو پیاوانەی ژەمی تەواوی ڤیتامین C وەردەگرن ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ تا ڕێژەی ٦٦٪ کەم دەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە بڕی بچووکی ڤیتامین C ڕۆژانە لە خۆراکەوە وەردەگرن. ئەگەرچی میکانیزمی تەواو لەپاڵ ئەم کاریگەرییەی ڤیتامین C بۆ پاراستنی دڵ بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام زانایان ئەمەیان ڕوونکردۆتەوە کە ڤیتامین C توانای هەیە ڕێگر بێت لە تێکچوونی شانەکانی ناوپۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، هاوکات لەگەڵ ڕێگرتن لە سخبوون یان ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان کە کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر لێشاوی خوێن، هەروەها ئاماژە بەمە کراوە کە ئەم پاراستنەی ناوپۆشی خوێنبەرەکانی دڵ زیاتر لە جگەرەکێشاندا بەدی دەکرێت. لە لێکۆڵینەوەیەکی کۆلێژی پزیشکی هارڤارددا هاتووە کە دابینکردنی بڕی دروستی ڤیتامین C ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان تا ڕێژەی ٢٨٪ کەم دەکاتەوە.لێرەدا پرسیارێکی لۆجیکییانە دێتە پێشەوە کە ئەگەر ژەمی تەواوی ڤیتامین C خوێنبەرەکانی دڵ بپارێزێت، ئایا کەمی ڤیتامین C ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات؟ لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا هاتووە کە کەمی ڤیتامین C لە پیاوان لە تەمەنی ناوەڕاستدا ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ ٣-٤ جار بەرزدەکاتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە ڕۆژانە ژەمی دروستی ڤیتامین C وەردەگرن. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە ڤیتامین C وەکو ماددەیەکی دژەئۆکسان ڕۆڵی تەندروستیی ئەرێنی هەیە لەپاش تووشبوون بە نەخۆشیی یان نۆرەی دڵ وەکو: هاوسەنگکردنەوەی کاریگەرییە خراپەکانی ئۆکسان پاش نۆرەی دڵ، ئەگەری زیاتری تێکدانی ماسوولکەی دڵ رادەگرێت، باشترکردنی چالاکیی کارەبایی دڵ، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن، کەمکردنەوەی ئەگەری پەیدابوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن کە هۆکارە بۆ جەڵتەی مێشك،پاراستنی شێوە و فرمانی دڵ، زیادکردنی توانای بەرگەگرتنی مەشقی فیزیکی، کەمکردنەوەی ئۆکسانی کۆلیستیرۆڵی خراپ LDL کە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات.

نیشانەکانی کەمیی پرۆتین لە لەشدا

کوالیتی خۆراك گرنگی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بەتایبەتی بڕی پێویست لە پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، هەروەها کانزا و ڤیتامینەکان. پرۆتین گرنگە لە دروستبوونی یان بینای ماسولکە، پێست، خرۆکە سوورەکان، ئەنزیمەکان، هەروەها نینۆك و قژ. نیشانەکانی کەمی پرۆتین بریتین لە: لاوازبوونی سستمی بەرگریی لەش کە هۆکارە بۆ زوو تووشبوون بە نەخۆشی چونکە کەمی پرۆتین هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی دژەتەنەکان کە لە پرۆتین پێکهاتوون و رۆڵیان هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی میکرۆبەکان، کەمبوونەوە، یان ونکردنی بارستایی ماسولکە لەوکاتەی کە پرۆتین بەردی بناغەی ماسولکەکانە کە بەرە بەرە لاواز دەبن و دوچاری پوکانەوە Atrophy و بچووکبوونەوە دەبن هاوکات لەگەڵ ئازار لە هەموو بەشە ماسولکەییەکانی لەشدا بەتایبەتی پەلەکانی سەرەوە و خوارەوە، هەستکردن بە ماندووبوون بە شێوەیەکی درێژخایەن Chronic fatigue لەگەڵ نەمانی یان کەمبوونەوەی توانای لەش بۆ ئەنجامدانی گەلێك چالاکیی ئاسایی رۆژانە. کەمی پرۆتین دەبێتە ئەگەری گرفتەکانی پێست لەوکاتەی کەپرۆتین بەشێکی زۆر گرنگە بۆ تەندروستیی پێست لە کۆلاجین Collagen، ئیلاستین Elastin لەگەڵ کیراتین Keratin، ئەمانە هەموویان زۆر گرنگن بۆ توانای بەرگریی پێست، توانای لاستیکیی پێست، پاراستنی شێداریی پێست، هەروەها کەمی پرۆتین کاریگەریی نەرێنی بۆ رەگی قژیش هەیە بەتایبەتی گەشە و بەهێزیی قژ. لە لایەکی ترەوە، کەمی پرۆتین ئەگەری پەیدابوونی هێڵی ورد و لۆچبوون لە پێستی دەموچاودا زیاد دەکات.

بە خواردنی گوێز و ماسی دڵت بپارێزە

گوێز و ماسی رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ پاراستنی تەندروستیی دڵ، چونکە هەردووکیان رێژەی بەرزی چەورییەکانی ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرن کە نایەڵێت توێپەڵی خوێنی مەیبیو لە ناو خوێنبەرەکاندا دروست بێت کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری نۆرەیەکی کوشندەی دڵ.لە لایەکی ترەوە، گوێز جگە لە ڤیتامین E کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دژی نەخۆشیی دڵ کاریگەری هەیە،رێژەیەکی بەرز لە ماددە دژەئۆکسانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols لەخۆدەگرێت کە بەرەنگاری کۆلکە سەربەستەکان Free radicals دەبنەوە کە لە ئەنجامی کرداری ئۆکسانەوە پەیدادەبن و زیان بە هەموو خانەکانی لەش دەگەیەنن. جۆری چەوری ئۆمیگا٣ کە لە گوێزدایە جیاوازە لەو جۆرەی کە لە ماسیدایە،جۆرەکەی چەوری ئۆمیگا٣ کە لە گوێزدایە رۆڵی بەرچاو و زیاتری هەیە لە دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خراپ LDL لە خوێندا بە بەراورد لەگەڵ ئەو جۆرەی کە لە ماسیدایە، کەچی جۆری ئۆمیگا٣ ناو ماسی زیاتر هاندەرە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆڵی باش HDL و دابەزینێکی بەرچاو لە ئاستی چەوریی گلسیریدە سیانییەکانTriglycerides لە خوێندا کە رۆڵی هەیە لە تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ. خواردنی ١ ئۆنس کە دەکاتە ٧ دانە گوێز رۆژانە، لەگەڵ خواردنی ماسی بەلای کەم هەفتانە ٢ جار ئەم ئامانجە دەپێکێت.

ڕۆڵی خەمۆکی لە قەڵەویی ئافرەتدا

خەمۆکی Depression

هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی چالاکییەکان بەگشتی، لەگەڵ گۆڕانی ئارەزووی خواردن و گۆڕان لە شێوازی خەودا، گوێنەدان بە جۆری خۆراك، زیاد خواردنی شیرینی و چەوری، ئەمانە گەلێك جار دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش.
خەمۆکیی ئافرەت جیاوازی هەیە لەگەڵ خەمۆکی لە پیاودا، بۆ نموونە لەجیاتی کەمبوونەوەی خەو و ئارەزووی خواردن، ئافرەتی تووشبوو زیاتر دەخوات و زیاتر لە پێویست دەخەوێت. لە لایەکی ترەوە، زیادبوونی کێش زیانێکی لابەلای باوە پاش بەکارهێنانی زۆربەی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی. ئەو تووشبووانەی خەمۆکی کە کێشی لەشیان زیادە ئەوا لەوانەیە کە بچنە ناو سنووری قەڵەوییەوە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی ئەگەر هەنگاوەکانی کۆنترۆلکردنی کێشی لەش نەگرنە بەر. تا ئێستا میکانیزمی تەواو لەپاڵ ئەم زیانە لابەلایەی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی نەزانراوە. گەلێك لە تووشبووان بە خەمۆکی شکست دێنن لە هێشتنەوەی کێشی لەشیان، چونکە لەسەر ئاستی ڕۆژ و مانگ و وەرزدا ڕووبەڕووی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج دەبنەوە، ئەمەش دەبێتە ئەگەری زیاد خواردنی خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان بەتایبەتی شیرینی لەگەڵ بەشداری نەکردن لە چالاکی فیزیکی و وەرزشیدا. ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin لەناو شانەکانی مێشکدا ڕۆڵی هەیە لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە مەزاج و ئارەزووی خواردندا، ئەو خۆراك و دەرمانانەی کە ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین لە شانەکای مێشکدا بەرز دەکەنەوە، دەبنە هۆی ڕێکخستنەوەی ئارەزووی خواردن و باشتربوونی مەزاج یان سووککردنی خەمۆکی، ئەمەش وا لە ئافرەتی تووشبوو دەکات کە پەنا بباتە بەر خواردنی بڕی زیادی شیرینی و بێ ئاگا کێشی لەشی زیاد بکات.

ئارەقەکردن لەپی دەست

ئارەقەکردنی لەپی دەست Palmar Hyperhidrosis حاڵەتێکی خۆجێی تایبەتە کە زیاتر لە لەپی دەستەکاندا بەرجەستە دەبێت، لەوانەشە کە بەشێك بێت لە حاڵەتی زیاد ئارەقەکردنی لەش، گەلێك جاریش تەنیا هاوکات دەبێت لەگەڵ زیادئارەقەکردنی لە پێیەکان، نێوچەوان، ڕوومەتەکان، بن کەوشەکان.ئارەقەکردنی لەپی دەستەکان کاریگەریی دەروونی نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوە بۆ نموونە لەکاتی تەوقەکردندا هاوکات لەگەڵ گرفت لە ئەنجامدانی چەند کارێکی ورد بە دەست و پەنجەکان بەتایبەتی لەکاتی بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکاندا. میکانیزمی ئارەقەکردنی لەپی دەستەکان دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی چالاکیی کۆئەندامی دەماریی سیمپەتاوی Sympathetic لەبەر هۆکاری نادیار، پەستی و تووڕەبوون و ترس ورووژێنەرن بۆ زیادبوونی ئەم چالاکییەی کۆئەندامی دەمار، هەروەها لەکاتی هێوربوونەوە و نووستندا ئەم چالاکییە کەم دەبێتەوە و ئارەقەکردنی لەپی دەستەکانیش کەم دەبێتەوە. هۆکارە هاندەرەکانی تر بریتین لە: هەوکردنەکان، هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر، گازی ساردی Frosbite، نەخۆشیی شەکرە، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی، سووڕی مانگانە، وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان، ڕاهاتن لەسەر ئەلکهول، نەخۆشیی پارکینسۆن.ڕێگاکانی چارەسەرکردن ئەمانەن: دەرمان وەکو چارەسەرێکی کاتی، ئایۆنکردن بە کارەبا Iontophoresis بۆ گلاندەکانی ئارەقە بە مەبەستی کەمکردنەوەی ئارەقەکردن، بەکارهێنانی دەرزی بۆتۆکس، دوا چارەسەریش بریتییە لە نەشتەرگەری بۆ لابردنی چەند دەمارێکی سیمپەتاوی Sympathectomy کە دەگەنە دەستەکان.

نەخۆشیی پارکینسۆن چییە؟

نەخۆشیی پارکینسۆن Parkinson’s Disease نەخۆشییەکی کۆئەندامی دەمارە کە کاریگەری دەکاتە سەر جوولەی لەش، باوە لە بەساڵاچوواندا. نەخۆشیی پارکینسۆن بەرە بەرە بە تێپەڕبوونی کات سەختتر دەبێت بەتایبەتی ئەوەی کە پەیوەستە بە ماسولکە و جوولەوە وەکو دەست لەرزین، سخبوونی ماسولکە، سستبوونی جوولە، گرفت لە پۆزیشنی لەش وەکو وەستان و دانیشتن.لە نەخۆشیی پارکینسۆندا گۆڕان لەناو مێشکدا ڕوودەدات بە شێوەی تێکچوونی چەند دەمارەخانەیەکی تایبەت لە چەند شوێنێکی تایبەت لە مێشکدا کە تایبەتن بە ڕێکخستن و کۆنترۆلی جوولە، هەروەهاتێکچوونی هاوسەنگی نێوان ماددەی دۆپامین Dopamine کە گەیێنەری نێوان دەمارەخانەکانە لەگەڵ ئەسیتیل کۆلین Acetylcholine لەناو شانەکانی مێشکدا بە شێوەی کەمبوونەوەی ئاستی دۆپامین. میکانیزم و هۆکاری ڕاستەقینەی نەخۆشیی پارکینسۆن نەزانراوە، بەڵام پسپۆڕان جەخت دەکەنەوە کە تێکەڵاوێك لە هۆکاری بۆماوەیی و دەوروبەر ڕۆڵیان لە تووشبوون هەیە. هۆکارە هاندەرەکان بریتین لە: بەساڵاچوون کە لەپاش تەمەنی ٦٠ساڵیدا ئەگەری تووشبوون زیاد دەبێت، بەرکەوتن بە ماددەی ژەهراوییەکان وەکو ماددە بکوژەکانی مێروو Pesticides و بکوژی ڕووەکی ژیانبەخش Herbicides، سترێسی ئۆکسان Oxidative stress لە ئەنجامی ماددە یان کۆلکە سەربەستەکانی وەکو پیرۆکسیدی هایدرۆجین، چەند جۆرێکی تایبەتی ڤایرۆس کە لەوانەیە زیاتر وروژێنەر بن نەك هۆکاری هاندەری تووشبوون.